

Semaine	Date	Heure	Durée	Titre	Lieux de rencontre	type d'entraînement
1	5/1/18	18h00	1h30	Introduction	INO, 2740 Rue Einstein, Ville de Québec, QC G1P 4S4	Prise en charge des nouveaux par Marilyn. Retour aux sources pour les anciens avec JP et motivation pour juin
2	5/8/18	18h00	1h30	Virages	Complexe sportif St-Augustin, 230 Route de Fossambault, Saint-Augustin-de-Desmaures, QC G3A 0R3	Prise en charge des nouveaux #2 par Marilyn. Gestion d'effort et habileté en virages
3	5/15/18	18h00	1h30	Tempo	Parc Techno - Critérium Garneau, 80 Rue de Sydney Ville de Québec, QC G2G 0H8	Gestion de l'effort en tempo (vent)
4	5/22/18	18h00	1h30	Relance petite bosse	Centre communautaire Champigny, 7519 Boulevard Wilfrid-Hamel, Ville de Québec, QC G2G 1C2	Pratique des relances en haut d'une bosse
5	5/29/18	18h30	1h30	Grimpe #1	Parc Jules Émond, 1045 Rue des Collégiens, Ville de Québec, QC G3K 1C2	Gestion effort et habileté techn,ique en montée
6	6/5/18	18h30	1h30	Départ arrêté	INO, 2740 Rue Einstein, Ville de Québec, QC G1P 4S4	Retour sur les tempo + départ arrêté avec pace de course sur 2 minutes
7	6/12/18	18h30	1h30	Grimpe #2	Plaines, départ du 701 Grande Allée O Ville de Québec, QC G1S 1C1 -	Suite de l'entraînement des grimpes
8	6/19/18	18h30	1h30	Grimpe #3	Côte Ross, départ de l'Impasse des Cageux, Ville de Québec, QC G1W 2G6	Mise en pratique suite aux deux entraînement sur les plaines sur une plus longue et plus pentue
						Type d'entraînement sujet à changement selon l'état des lieux